



Skolans matsedel

Vecka 44

31.10 – 4.11 Lov

Vecka 45

7.11- 11.11

Måndag

Pastagrätäng med skinka, tomat och ost

Veg alt

Pastagrätäng med bönor, tomat och ost

Tisdag

Stekt sejfilé, kall örtsås, potatis

Veg alt

Kikärtsbiffar, kall örtsås, potatis

Onsdag

Stekt falukorv (fläsk och nötkött), potatismos, ketchup

Veg alt

Veg korv, potatismos, ketchup

Torsdag

Chili sin carne, eko ris

Fredag

Stekt kycklinglårfile, gräddsås, potatis, rödkål, gelé

Veg alt

Stekt quornfile, veg gräddsås, potatis, rödkål, gelé



Vecka 46

14.11 – 18.11

Måndag

Köttbullar (nötkött), brun sås, potatis, lingonsylt

Veg alt

Bouletter, veg sås, potatis, lingonsylt



Tisdag

Fiskgrätäng med purjo o chili, potatis

Veg alt

Grönsaksgrätäng med bönor, purjo och chili

Onsdag

Fläskpannkaka, lingonsylt, grönsaksfräs

Veg alt

Ugnspannkaka, lingonsylt, grönsaksfräs

Torsdag

Minestrone-soppa (fläskkött), bröd, ost, frukt

Veg alt

Minestrone-soppa med vita bönor, bröd, ost, frukt



Fredag

Köttgrätäng á la Lisa (fläskkött), eko ris, bulgur

Veg alt

Grätäng á la Lisa med vegobitar, eko ris, bulgur

Vecka 47

21.11 – 25.11

Måndag

Potatis- och skinkgrätäng

Veg alt

Potatis- och quorngrätäng

Tisdag

Studiedag

Onsdag

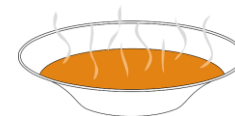
Köttfärslåda (nöt o fläskfärs), sås, potatis, lingonsylt

Veg alt

Sojafärslåda, veg sås, potatis, lingonsylt

Torsdag

Tomatsoppa med pasta, bröd, färskost, frukt



Fredag

Kycklinggryta, eko ris, bulgur

Veg alt

Gryta med veg bitar, eko ris, bulgur

Baljväxter som linser, bönor och ärter innehåller järn som behövs för att transportera syre i kroppen.

Varje dag serveras grönsaksbuffé, bröd, ekologisk lättmjölk och vatten. Smaklig måltid!
Lakto-ovo vegetariska alternativet kan innehålla mjölk och ägg

Skolans matsedel

Vecka 48 28.11 – 2.12

Måndag Korv Stroganoff (fläskkött), eko ris
Veg alt Svamp Stroganoff, eko ris



Tisdag Stekt sill, stekt alaskafilé, kall örtagårdssås, potatis
Veg alt Linslåda med currykeso

Onsdag Kyckling Wrap fajitas, salsasås
Veg alt Veg Wrap fajitas, salsasås



Torsdag Skördesoppa med färskoströra, bröd, ost, frukt



Fredag Pannbiff (fläsk- och nötfärs) med lök, brun sås, potatis, lingonsylt
Veg alt Kikärtsbiffar, sås, potatis, lingonsylt

Vecka 49 5.12 – 9.12

Måndag Skånsk kalops (nötkött), potatis, rödbetor
Veg alt Quorngröta, potatis, rödbetor

Tisdag Orientalisk fiskgratäng, potatis
Veg alt Broccoligratäng med tomater och keso, potatis

Onsdag Kokt falukorv (fläsk och nötkött), rotmos/ potatismos, senap
Veg alt Veg korv, rotmos/potatismos, senap

Torsdag Köttfärssås (eko nötfärs), fullkornspaghetti, ketchup
Veg alt Sojafärssås, fullkornspaghetti, ketchup



Fredag Potatisbullar eko, blodkorv, keso, grönsaksfräs, lingonsylt

Vecka 50 12.12 – 16.12

Måndag Lasagnettegratäng med sojafärs

Tisdag Västerfisk Skagen, dansk remouladsås, potatis
Veg alt Vegoburgare, kall sås, potatis

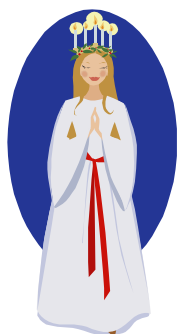
Onsdag Kålpudding (nöt o fläskfärs), sås, potatis, lingonsylt
Veg alt Grön kålpudding, veg sås, potatis, lingonsylt

Torsdag Ärtsoppa, italiensk grönsakssoppa, eko pannkakor, sylt

Fredag Kyckling i currysås, eko ris, bulgur
Veg alt Quornbitar i currysås, eko ris, bulgur



Fet fisk som sill innehåller Omega-3-fetter som är viktiga för hjärnans utveckling och funktion



Blodkorv är rikt på järn som behövs för att transportera syre i kroppen. Brist på järn kan ge sämre skolresultat

Varje dag serveras grönsaksbuffé, bröd, ekologisk lättmjölk och vatten. Smaklig måltid!
Lakto-ovo vegetariska alternativet kan innehålla mjölk och ägg



Skolans matsedel

Vecka 51 **19.12 – 21.12**

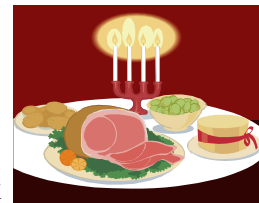
Måndag Gulaschsoppa med eko nötfärs, gräddfil, bröd, ost, frukt

Veg alt Gulaschsoppa med bönor och linser, bröd, ost, frukt

Tisdag Julmatsbuffé: ägg, sill, rödbetssallad, ost, prinskorv (fläsk och nötkött), köttbullar, julskinka, brunkål, Janssons frestelse

Veg alt Julmatsbuffé: ägg, rödbetssallad, ost, vegokorv, bouletter, brunkål, tomatfrestelse

Onsdag Risgrynsgröt (eko) med mjölk, bröd, pålägg, frukt



Varje dag serveras grönsaksbuffé, bröd, ekologisk lättmjölk och vatten. Smaklig måltid!
Vegetariska alternativet kan innehålla mjölk och ägg. Reservation för eventuella ändringar



God jul